SOLE XTR



FINNLO

finnlo.com

HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3217
ID: 112131

Inhaltsverzeichnis / Index

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Elliptical um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach DIN EN 957-1/9 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.
- Max. Belastbarkeit 150 kg.
- Der Elliptical darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Das Trainingsgerät muss nach jedem Training gegen ungewolltes Bewegen gesichert werden!
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The Elliptical is produced according to EN 957-1/9 class HC, and cannot be used for medical therapeutic exercise.
- Max. user weight is 150 kg.
- The elliptical should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and may be dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The elliptical has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exersice immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. The item has to be locked after every exercise!
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the Hometrainer, because other persons may be injured by the moving parts.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/9 Klasse HA. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2004/108/EG, 2006/95 EG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/9 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC, 2006/95 EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

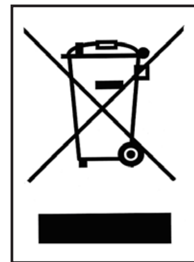
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2. Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Elliptical für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen diese nebeneinander auf den Boden.
- Durchtrennen Sie die Klebestreifen an den Seiten des unteren Kartons und klappen den Karton nach außen. Der Elliptical sollte auf dem Styroporschutz verbleiben, sodass Ihr Boden ohne montierte Standfüße nicht beschädigt/verkratzt wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

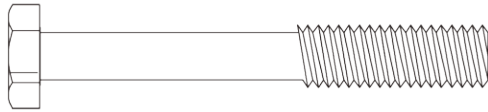
3. Assembly

In order to make assembly of the elliptical as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

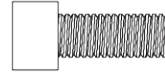
Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- PCut the tape and bring the carton in a flat position. The elliptical should stay on the styrofoam to protect the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

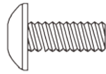
Schritt/ Step 1



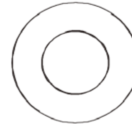
Pos.: 112 Sechskantschraube
Hex head screw
3/8"x3-3/4" 4St./pcs



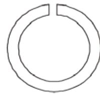
Pos.: 113 Innensechskantschraube
Allen screw
3/8"x3/4" 4St./pcs



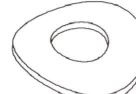
Pos.: 119 Kreuzschlitzschraube
Phillips head screw
M5x10 4St./pcs



Pos.: 139 Unterlegscheibe
Washer
3/8"x19x1.5T 4St./pcs

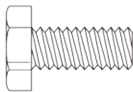


Pos.: 142 Federring
Split washer
3/8"x2T 8St./pcs

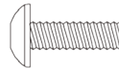


Pos.: 144 Unterlegscheibe, gebogen
Curved washer
3/8"x23x2T 4St./pcs

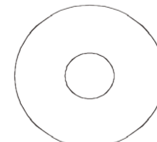
Schritt/ Step 2



Pos.: 104 Sechskantschraube
Hex head screw
5/16"x15 2St./pcs

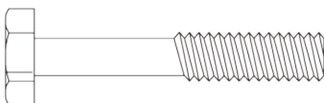


Pos.: 115 Innensechskantschraube
Phillips head screw
5/16"x15 2St./pcs



Pos.: 138 Unterlegscheibe
Washer
8.5x26x2T 4St./pcs

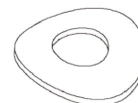
Schritt/ Step 3



Pos.: 106 Sechskantschraube
Hex head screw
5/16"x1-3/4" 6St./pcs

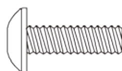


Pos.: 129 Mutter
Nut
5/16" 6St./pcs

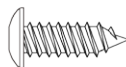


Pos.: 143 Unterlegscheibe, gebogen
Curved washer
5/16"x23x1.5T 4St./pcs

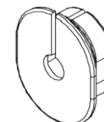
Schritt/ Step 4



Pos.: 120 Kreuzschlitzschraube
Phillips head screw
M5x15 7St./pcs



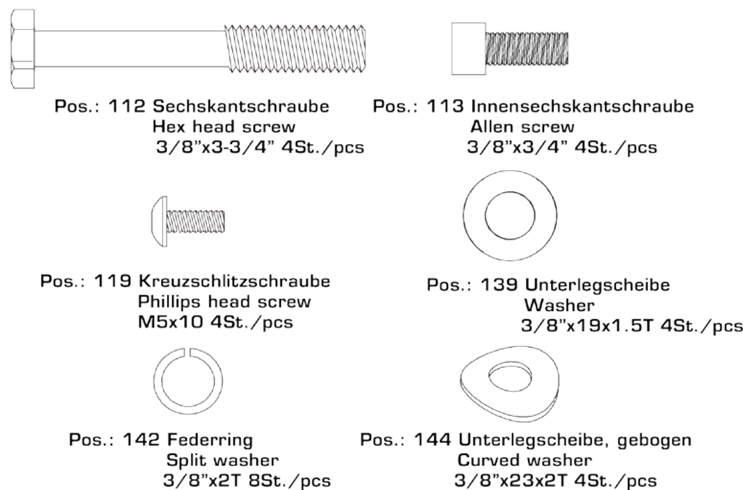
Pos.: 122 Kreuzschlitzschraube
Phillips head screw
ST 3.5x12 8St./pcs



Pos.: 100 Kabelbuchse
Switch wire cap
2St./pcs

3.1 Montageschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1



1. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (2) am Hauptrahmen (1) mit zwei Sechskantschrauben (112), zwei Federringe (142) und zwei gebogenen Unterlegscheiben (144).

2) Befestigen Sie den hinteren Standfuß (3) am Hauptrahmen (1) mit zwei Sechskantschrauben (112), zwei Federringe (142) und zwei gebogenen Unterlegscheiben (144).

3. Führen Sie das Computerkabel (38) durch das Lenkerstützrohr (15) und befestigen Sie diese mit vier Innensechskantschrauben (113), vier Federringen (142) und vier Unterlegscheiben (139).
ACHTUNG: Sensorkabel nicht beschädigen!
Anschließend verbinden Sie die vier Handpuls- und Steuerungskabel (weiß und rot) (44, 45, 48, 49) und das Computerkabel (38) mit dem Computer.

1. Connect the Front Stabilizer Bar (2) with the Main Frame at the front joining plate by using the Wrench (151) to tighten two hex head bolts (112), two split washers (142) and two curved washers (144).

2. Connect the Rear Stabilizer (3) with the Main Frame at the rear joining plate by using the Wrench (151) to tighten two hex head bolts (112), two split washers (142) and two curved washers (144).

3. Pull the wire, which is attached to the computer cable (38), out of console mast (15) and secure the mast on the main frame with four socket head cap bolts (113) together with four split washers (142) and four flat washers (139).
Attention: Do not damage the computer cable!

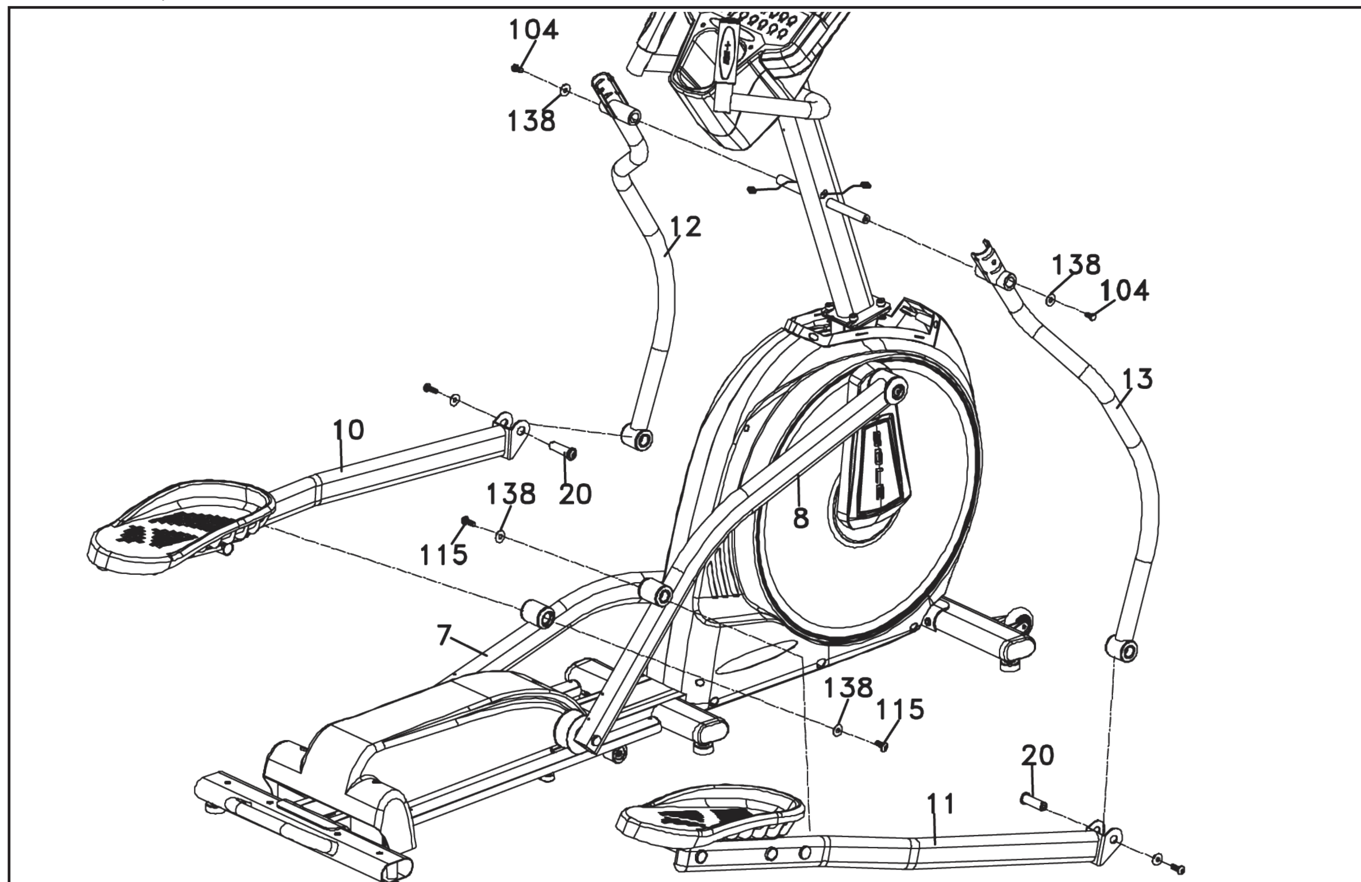
Die passenden Buchsen sind in der gleichen Farbe lackiert. Die 4-Pin Buchse bleibt frei!
4. Befestigen Sie nun den Computer mit vier den Kreuzschlitzschrauben (119) am Lenkerstützrohr (15)

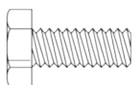
ACHTUNG: Kabel nicht beschädigen!

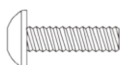
Plug in the connectors of the computer cable (38) and four Handpulse- controlling cables (White & Red) (44, 45, 48, 49) on the back of the console assembly (35).
4. Secure the console assembly (35) on the console holding plate with four Phillips head screws (119).

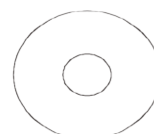
Attention: Do not damage the cables

Schritt / Step 2









Pos.: 104 Sechskantschraube **Hex head screw** **5/16"x15 2St./pcs**	**Pos.: 115 Innensechskantschraube** **Phillips head screw** **5/16"x15 2St./pcs**	**Pos.: 138 Unterlegscheibe** **Washer** **8.5x26x2T 4St./pcs**

1. Schieben Sie die unteren beweglichen Arme (12, 13) auf die Achse des Lenkerstützrohres auf und fixieren diese mit je einer Sechskantschraube (104) und einer Unterlegscheibe (138).

2. Führen Sie den Schaft des linken Pedalarms (10) durch die Aufnahme des Verbindungsarmes (7) und fixieren diese Verbindung mit einer Innensechkantschraube (115) und einer Unterlegscheibe (138).

Fahren Sie mit der rechten Seite identisch fort.

3. Entfernen Sie die Bolzen (20) von den Pedalarmen (10, 11). Verbinden Sie die Pedalarme (10, 11) mit den unteren beweglichen Armen (12, 13) indem Sie den Bolzen von der inneren Außenseite wieder einführen und mit der zuvor entfernten Schraube und Unterlegscheibe fixieren.

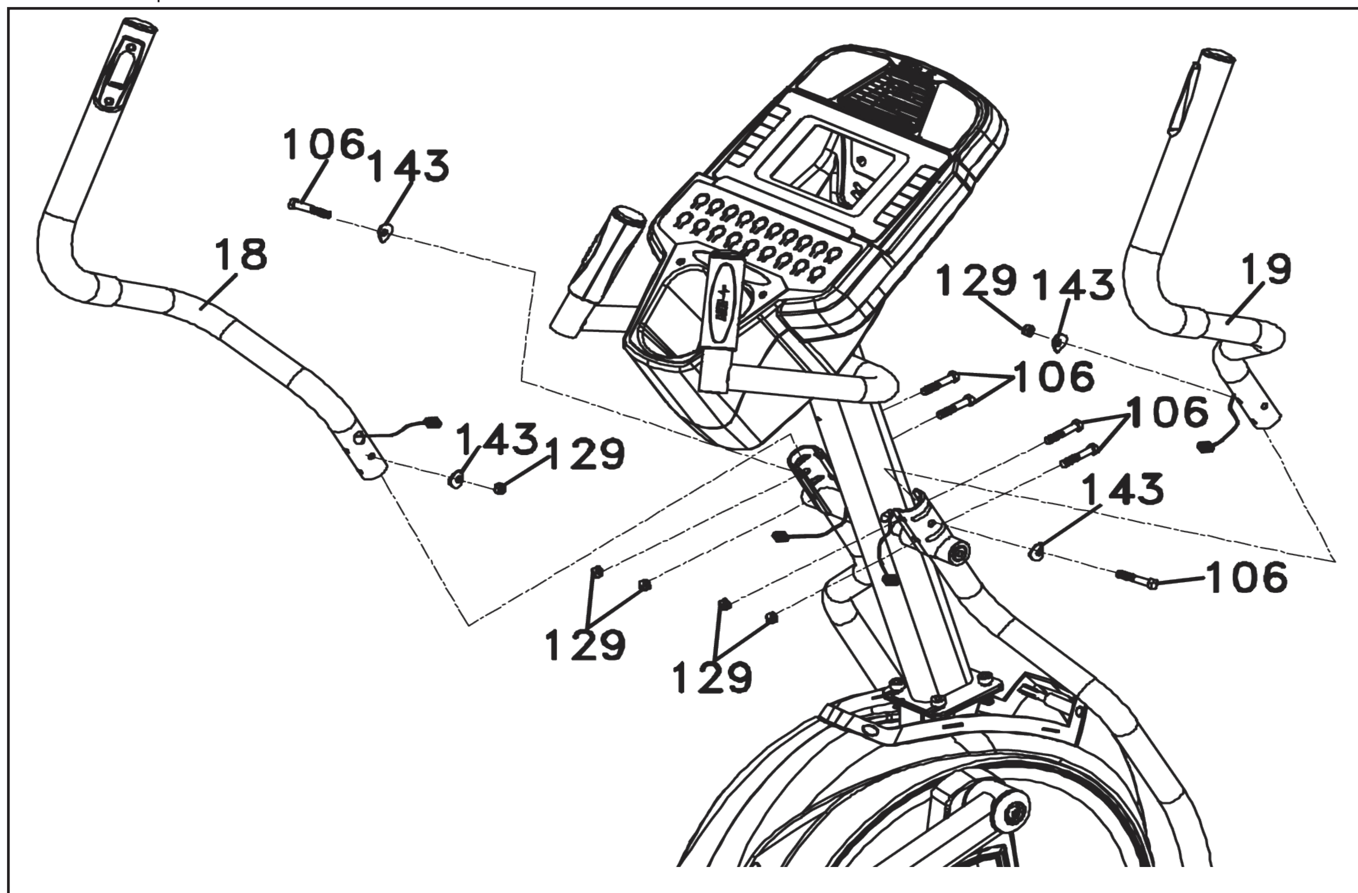
1. Attach the lower swing arms (L) and (R), (12, 13), on each side of console mast shaft and secure with two hex head bolts (104) and two flat washers (138).

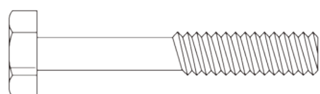
2. Insert the shaft of the left connecting arm (10) through the bushing on left pedal arm (7) and secure with a Button Head Socket Bolt (115) together with a flat washer (138).

Do it the same way for the right connecting arm (11) and right pedal arm (8).

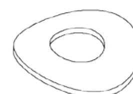
3. Remove the rod end shafts (20) which are pre-assembled on the left and right connecting arms. Assemble the connecting arm with the lower swing arm and secure with rod end shafts (20) and the before removed screw.

Schritt / Step 3









Pos.: 106 Sechskantschraube
Hex head screw
5/16"x1-3/4" 6St./pcs

Pos.: 129 Mutter
Nut
5/16" 6St./pcs

Pos.: 143 Unterlegscheibe, gebogen
Curved washer
5/16"x23x1.5T 4St./pcs

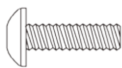
Verbinden Sie den oberen linken beweglichen Arm (18) mit dem linken beweglichen Arm mit drei Sechskantschrauben (106), zwei gebogenen Unterlegscheiben (143) und zwei selbstsichernden Muttern (129).

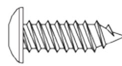
Fahren Sie mit der rechten Seite identisch fort.

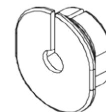
Connect the upper swing arm (L) (18) to the left lower swing arm and secure them with three hex head bolts (106), two curved washers (143) and three safety nuts (129).

Do it the same way for the right upper swing arm (R) (19).

Schritt / Step 4







Pos.: 120 Kreuzschlitzschraube **Phillips head screw** **M5x15 7St./pcs**	**Pos.: 122 Kreuzschlitzschraube** **Phillips head screw** **ST 3.5x12 8St./pcs**	**Pos.: 100 Kabelbuchse** **Switch wire cap** **2St./pcs**

1. Verbinden Sie das Datenkabel (50) kommend von dem linken oberen beweglichen Arm mit dem Datenkabel (49) am Lenkerstützrohr. Fahren Sie auf der rechten Seite identisch fort. Das restliche Kabel verstauen Sie im Lenkerstützrohr und montieren die Kabelbuchse (100) mit eingelegtem Kabel im Lenkerstützrohr.

2. Befestigen Sie die linke vordere (89) und hintere Achsabdeckung (90) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (122). Befestigen Sie die rechten Abdeckungen (91, 92) auf der rechten Seite identisch.

3. Montieren Sie die Lenkerstützrohrabdeckungen links und rechts (81 & 82) mit je zwei Kreuzschlitzschrauben (122).

4. Die Rollenabdeckungen (87, 88) werden mit je zwei Kreuzschlitzschrauben (120) an den Pedalarmen montiert.

1. Connect swing arm wire (Lower), Resistance/Incline (50) , swing arm wire(Upper), Incline (49) and connect swing arm wire (Lower), Resistance/Incline(50) , swing arm wire (Upper), Resistance (48). Push the excessive wires into the Console Mast and plug in the switch wire cap (100) at each side on the Mast .

2. Attach front (89) and rear (90) handle bar covers together on left swing arm shaft and secure using two sheet metal screws (122). Repeat this process for the right side Handle Bar Covers (91) and (92).

3. Install console mast covers (L & R) (81 & 82) on each side of the side cases and secure with two sheet metal screws (122).

4. Secure left slide wheel cover (87) on left pedal arm with two Phillips head screws (120).

Repeat this process for the right slide wheel cover (88).

5. Für die Verkleidung des Computer gehen Sie wie folgt vor:
Schieben Sie die vordere Computerabdeckung (93) auf das Lenkerstützrohr.

Schieben Sie die hintere Computerabdeckung (94) auf das Lenkerstützrohr und führen beide zusammen, sodass diese ineinandergreifen.

Fixieren Sie beide Computerabdeckung am Lenkerstützrohr mit drei Kreuzschlitzschrauben (120) und weiteren zwei selbst schneidenden Kreuzschlitzschrauben (122)

6) Klicken Sie die Standfußabdeckung (97) in das Loch der Steigungsabdeckung.

5. Secure console chin cover (front) (93) on the Mast and then match with console chin cover (rear) (94). Secure the covers with three Phillips head screws (120), two sheet metal screws (122).

6. Snap rear bar cover (97) into the hole on the incline rail assembly.

Schritt / Step 5



Das Gerät wird direkt durch einen dreipoligen Stecker mit dem Stromnetz verbunden. Neben der Buchse, welche Sie seitlich am Gehäuse finden, befindet sich ein separater Ein- und Aus-Schalter. Bei angelegter Spannung leuchtet dieser Orange.

These models are connected directly to 230 VAC and there is a power switch located where the line cord plugs into the unit on the left side near the front.

4. Pflege und Wartung

Wartung:

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

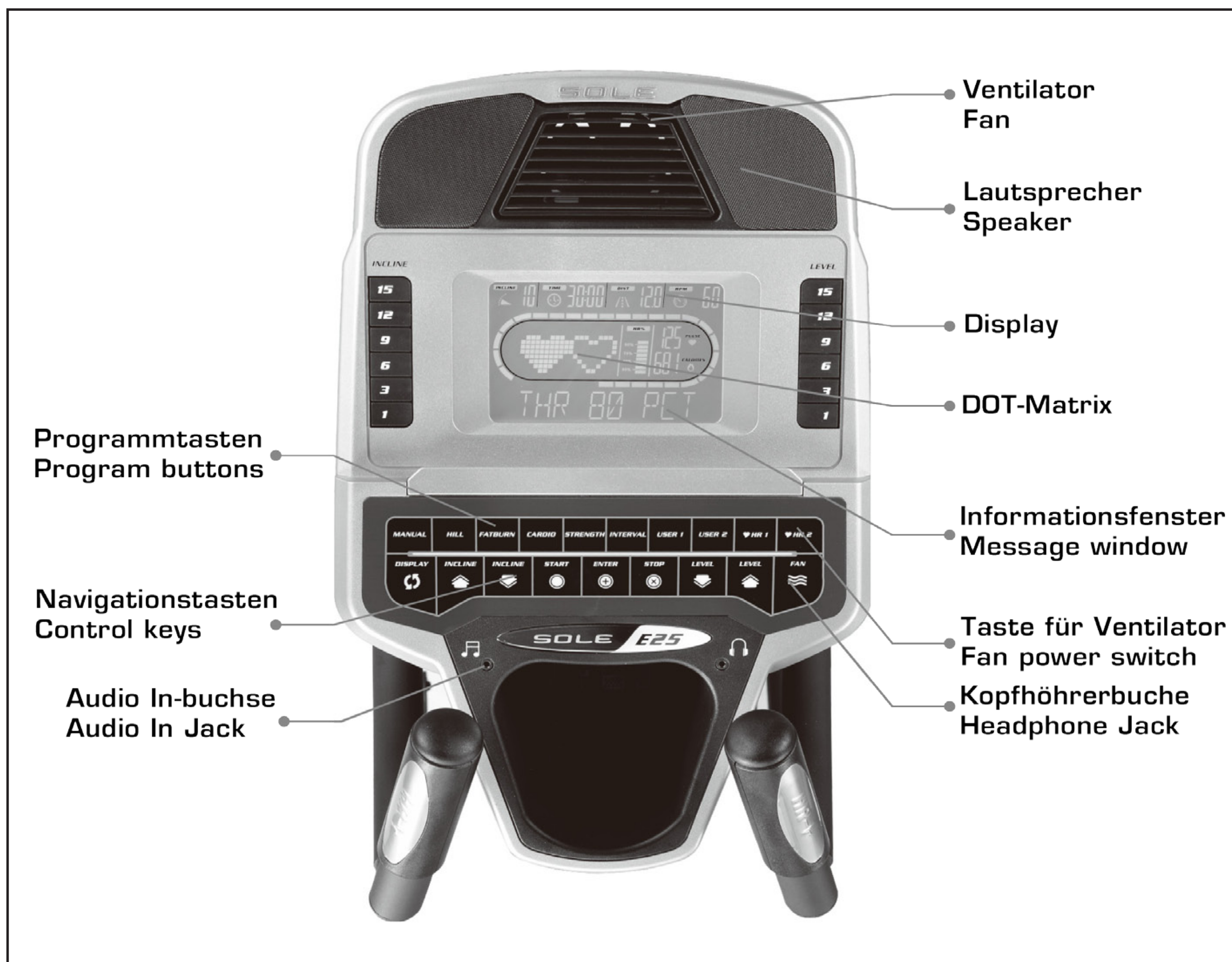
Maintenance:

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care:

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components that come into contact with perspi ration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer



5.1 Funktionstasten

FAN:
Schaltet den Ventilator ein und aus.

LEVEL ▲/▼:
Erhöhung/ Verringerung von Funktionswerten und Widerstand-stufen. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf.

Incline ▲/▼:
Erhöhung/ Verringerung von Funktionswerten und Steigungs-werten. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf.

START/STOP:
Startet und beendet das Training. Während des Trainings aktiviert das Drücken der Stop-Tasten die Pausenfunktion, ein weiteres Drücken beendet das Training. Während der Dateneingabe hat das Drücken der STOP-Taste ein Rücksprung zum vorherigen Wert zur Folge. Drücken Sie die STOP-Taste länger als drei Sekunden, dann springt der Computer zum Start Fenster zurück.

Wird die STOP-Taste während der Dateneingabe gedrückt, dann bewirkt dies ein Rücksprung zur vorherigen Dateneingabe.

ENTER:
Durch Drücken kann eine Funktion bestätigt werden.

5.1 Computer keys

FAN:
Activate or deactivate the fan

LEVEL ▲/▼:
Program selection or increase/decrease of values as well the resistance. A longer press will start the automatic value finder.

Incline ▲/▼:
Program selection or increase/decrease of values as well the incline. A longer press will start the automatic value finder.

START/STOP:
Start and stops the exercise. during exercise mode, if you pressing it one, the pause function is activated, pressing twice will stop your exercise.

During data entry for a program the Stop key performs a Previous Screen or segment function. This allows you to go back to change programming data.

ENTER
By pressing this key, a function can be confirmed.

Display:
Durch Drücken können verschiedene Werte angezeigt werden. Reihenfolge: Geschwindigkeit-Level (Widerstandsstufe)- Watt-Zeit und Data Scan (alle vier Sekunden wechselt die Anzeige)

PROGRAMS:
Jeder Programm-Taste ist ein Profil zugeordnet.

Audio In/ Kopfhöhrerbuchse
Auf der linken Seite des Computers befindet sich die Audio in Buchse, in welche verschiedene Audioquellen (MP3, Ipod, tragbarer CD-player oder auch ein Computer Tonsignal) eingesteckt werden können. Auf der rechten Seite gibt es einen Kopfhörer Anschluss. Sollte dieser nicht belegt sein, dann sind die Lautsprecher oben am Computer aktiv.

Display:
A pressing of this button will show different values in the display. Each time the Display button is pressed the next set of information will appear. The order of information displayed on : will be Speed (in KPH), Level, Watts, Segment Time and Data Scan mode. In Data Scan mode, the displayed information will change every 4 seconds in the Message Window.

ROGRAMS:
Each button stands for a special program.

Audio In Jack/ Headphone Jack
There is an Audio In Jack on the front of the console and built-in speakers. You may plug any low-level audio source signal into this port. Audio sources include MP3, iPod, portable radio, CD player or even a TV or computer audio signal. There is also a Headphone Jack for private listening

5.2 Pulsmessung

Pulsmessung mit Brustgurt: Der Computer ist mit einem Chip ausgestattet, welcher die drahtlose Pulsübertragung mit einem Brustgurt (5,0 – 5,5 kHz) ermöglicht.

Handpulsmessung: Die Messung der Pulsfrequenz wird über zwei Kontaktstellen (ovalförmige Sensoren) an der Handinnenseite ausgeführt.

Es müssen immer beide Kontaktstellen für die Pulsaufnahme fest von den Handflächen umschlossen sein.

Für ein pulsgesteuertes Training, benutzen Sie bitte immer den optional erhältlichen Brustgurt.

WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!

5.2 Pulse measurement

Pulse measurement with the chest strap: The computer is equipped with a chip, which makes wireless pulse transmission possible using a chest strap (5.0 – 5.5 kHz).

Handpulse measurement: Please put both hands on the sensors, which are assembled on the handlebar. If you lift off one hand off the sensor during measuring, it will take some time to reach the correct watt value.

Both hands have to be kept on the hand pulse sensors.

For a heartrate controlled exercise, please use the chestbelt, which can be bought at the Finnlo Service.

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. To much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

5.3 Computer Inbetriebnahme

5.3.1 Training ohne Datenvorgabe

1) Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät auf der hinteren Seite des Gehäuses an der vorgesehenen Buchse an.

2) Es erscheint kurz ein Testbild auf dem Computer. Findet 20 Minuten lang keine Eingabe statt, dann wird der Stand-by Modus aktiviert.

Mit den UP/DOWN-Tasten können der Widerstand eingestellt werden. Je höher der Widerstand, desto mehr Zeilen leuchten. Es können zwanzig verschiedene Widerstandsstufen eingestellt werden.

3) Drücken Sie „START“ und schon geht ihr Training los.

Alle Werte beginnen aufwärts zu zählen. Der Widerstand kann durch die UP/DOWN-Tasten geändert werden. Durch Drücken der STOP-Taste unterbrechen Sie das Training, welches durch Drücken der selben Taste wieder gestartet werden kann.

5.3.2 Training mit Vorgabe Daten

1) Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät auf der hinteren Seite des Gehäuses an der vorgesehenen Buchse an.

2) Es erscheint kurz ein Testbild auf dem Computer und anschließend blinkt MANUAL im gelben Anzeigebereich.

5.3.2.1 Manual:

Sollten Sie die Trainingsfunktion „MANUAL“ nutzen, können Sie durch Drücken der UP/DOWN-Tasten den Schwierigkeitsgrad (Tretwiderstand) in 20 Stufen einstellen. „UP“ hat eine Erhöhung und „DOWN“ eine Verringerung des Widerstandes zur Folge.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Im Anzeigefeld erscheint AGE. Sie müssen nun mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Alter eingeben und mit ENTER bestätigen.

Anschließend werden Sie zur Eingabe Ihres Gewichtes aufgefordert. Nach erfolgreicher Eingabe drücken Sie die ENTER-Taste.

Es erscheint nun „TIME“. Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Während des Trainings können Sie durch Drücken der ENTER-Taste verschiedene Daten im Informationsfenster anzeigen lassen.

5.3 Start your exercise

5.3.1 Exercise without settings

1) Connect the cable from the adapter to the plug at the rear side of the housing

2) The display will show a full display for a short period of time. If there is no input into the console for 20 minutes, the console will go into stand-by mode.

By pressing the Level Up or Down buttons you can increase or decrease the work load, more rows will light indicating a harder workout. The elliptical will get harder to pedal as the rows increase. There are 20 levels of resistance available for plenty of variety

3) Press “START” and your exercise beginns.

All values starts counting up. By pressing the STOP button you can stop your exercise, by pressing the same button again, you can continue it.

5.3.2 Exercise with settings

1) Connect the cable from the adapter to the plug at the rear side of the housing

2) The display will show a full display for a short period of time and afterwards, MANUAL is blinking in the yellow area.

5.3.2.1 Manual:

If you choose “MANUAL”, you can change the resistance by pressing the arrow keys in 20 resistance levels.

Press ENTER and you are entering the setting mode of MANUAL.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the Up and Down keys, then press the Enter key to accept the new value and proceed on to the next screen.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the Weight value using the Up and Down keys, then press ENTER to continue,

Next is Time. You may adjust the Time with UP and DOWN and press Enter to continue. It is not a must to set the the time. press START and your excercise beginns..

During the Manual program you will be able to scroll through the data in the Message Center by pressing the Enter key.

5.3.2.2 Programme:

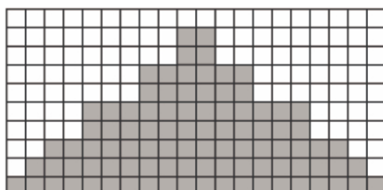
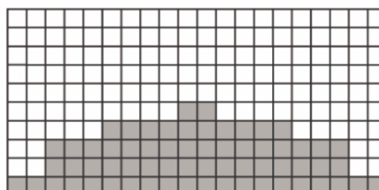
Der Elliptical hat fünf verschiedene fest einprogrammierte Programme, welche verschiedene Ziele verfolgen.

HILL (Berg-Profil)
Das HILL-Programm ist ein Pyramiden Programm und beginnt mit einer Belastung von 10% der maximalen Belastung, welche vor Trainingsstart eingegeben wird und erhöht sich auf 100%.

5.3.2.2 Preset programs

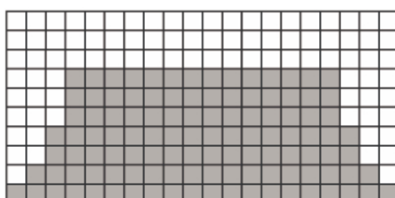
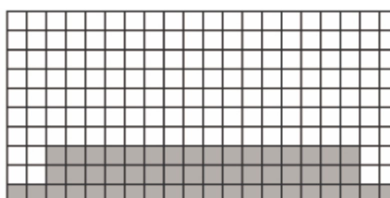
The elliptical has five different programs that have been designed for a variety of workouts. These five programs have factory preset work level profiles for achieving different goals.

Hill
This program follows a triangle or pyramid type of gradual progression from approximately 10% of maximum effort (the level that you chose before starting this program) up to a maximum effort which lasts for 10% of the total workout time, then a gradual regression of resistance back to approximately 10% of maximum effort.

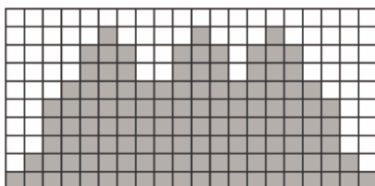
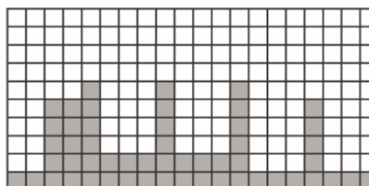
Fat Burn (Fettverbrennungsprogramm)
Das Programm hat einen steilen Anstieg bis etwa 2/3 des maximal gesetzten Widerstandes. Dieses Plateau wird fast über die ganze Trainingszeit gehalten.

Fat Burn
This program follows a quick progression up to the maximum resistance level (default or user input level) that is sustained for 2/3 of the workout. This program will challenge your ability to sustain your energy output for an extended period of time.

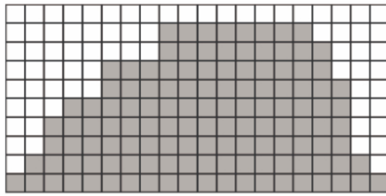
CARDIO
Das Programm ist bestimmt durch einen steilen Anstieg bis fast auf das maximale Niveau. Gefolgt von mehreren kleinen Einbrüchen mit Anstiegen, bis es letztendlich sehr schnell leichter wird. Das Programm stärk das Herz Kreislauftraining.

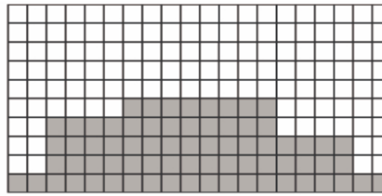
Cardio
This program presents a quick progression up to near maximum resistance level (default or user input level). It has slight fluctuations up and down to allow your heart rate to elevate, and then recover repeatedly, before beginning a quick cool down. This will build up your heart muscle and increase blood flow and lung capacity.

Strength (Kraftausdauer)
Steiler langer Anstieg bis auf 100% des zuvor eingegebenen maximalen Widerstand. Das Profile fördert die Kraftausdauer und die Laktattoleranz.

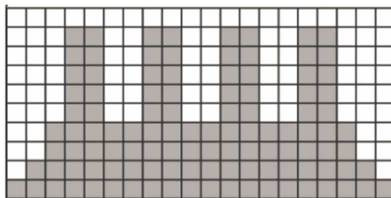
Strengh
This program has a gradual progression of resistance up to 100% of maximum effort that is sustained for 25% of workout duration. This will help build strength and muscular endurance in the lower body and glutes. A brief cool down follows.

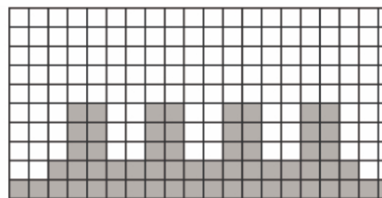




Intervall
Das Profil ist gekennzeichnet durch mehrere hohe Intensitätsspitzen mit kurzen Belastungspausen. Es fördert die Schnellkraft für kurze hoch intensive Belastungen.

Intervall
This program takes you through high levels of intensity followed by recovery periods of low intensity. This program utilizes and develops your "Fast Twitch" muscle fibers which are used when performing tasks that are intense and short in duration.





Eingeben von Daten bei vorgegeben Programmen

Wählen Sie das gewünschte Programm aus und drücken zur Bestätigung die ENTER-Taste.

Die Informationsanzeige zeigt nun AGE an. Sie müssen nun mit den Up/DOWN-Tasten Ihr Alter eingeben und mit ENTER bestätigen.

Anschließend wird mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Gewicht eingegeben und mit ENTER bestätigt.

Es erscheint nun „TIME". Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten kann die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgegeben werden.

Nun wird der maximale Widerstand durch die UP/DOWN-Tasten vorgegeben. Dieser Wert spiegelt sich nachher im Profil als höchster Wert wieder. Drück Sie ENTER.

Mit START beginnen sie Ihr Training oder mit ENTER können die gerade eingegeben Werte nochmals geändert werden.

Während des Trainings kann der widerstand mit den UP/DOWN-Tasten jederzeit geändert werden, die Profilabbildung ändert sich dabei aber nicht, der neue Wert wird in der Informationsanzeige angezeigt.
Während des Trainings können Sie durch Drücken der ENTER-Taste vom Widerstandsprofil in das Steigungsprofil wechseln..

Sobald das Trainings beendet ist, zeigt das Informationsfenster eine Übersicht der Trainingsdaten für kurze Zeit an und spring anschließend zur Start-Anzeige.

Programming preset programs

Select the desired program button then press the Enter key.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may adjust the age setting, using the Level Up and Down keys, then press the Enter.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the Weight value using the Level Up and Down keys, then press Enter to continue.

Next is Time. You may adjust the time and press Enter to continue.

Now you are asked to adjust the Max Resistance Level. This is the peak exertion level you will experience during the program. Adjust the level and then press Enter.

Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key.

If you want to increase or decrease the resistance at any time during the program, press the Level Up or Down keys on the console or above the heart rate sensor grips of the stationary handlebars. Press the Enter key to switch Dot Matrix from work to incline profile
During the program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the Enter key.

When the program ends the Message Center will show a summary of your workout. The summary will be displayed for a short time, then the console will return to the start-up display.

5.3.2.3 Selbst definierbare Programme

Es gibt zwei selbst programmierbare Programme USER 1 und USER 2. Es können in beiden neue oder bereits vorgegebene und abgeschlossene Profile abgespeichert werden. Beide Programme können mit einem Namen versehen werden.

Drücken Sie USER 1 oder USER 2, anschließend bestätigen Sie mit ENTER und beginnen mit der Programmierung.

Es erscheint im Informationsdisplay -A- oder sofern bereits ein Name eingegeben wurde blinkt der erste Buchstabe. Mit STOP kann dieser bestätigt oder wie folgt beschrieben geändert werden. Mit den UP/DOWN -Tasten kann der blinkende Buchstaben geändert und mit ENTER bestätigt werden. Fahren Sie mit den folgenden Buchstaben fort. Möchten Sie die Eingabe beenden und speichern, dann drücken Sie STOP.

Die Informationsanzeige zeigt nun AGE an. Sie müssen nun mit den Up/DOWN-Tasten Ihr Alter eingeben und mit ENTER bestätigen.

Anschließend wird mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Gewicht eingegeben und mit ENTER bestätigt.

Es erscheint nun „TIME". Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten kann die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgegeben werden. Drücken Sie ENTER zum Bestätigen.

Der erste Balken blinkt und mit den UP/DOWN -Tasten kann nun für diesen Balken der Widerstand eingegeben werden. Nach erfolgreicher Eingabe drücken Sie ENTER und gelangen zum nächsten Balken, welcher den gleichen Wert wie der vorherige Balken hat anzeigt. Mit den UP/DOWN-Tasten kann dieser WERT geändert und mit ENTER bestätigt werden. Programmieren Sie alle 20 Balken in derselben Weise. Nach erfolgreicher Eingabe Zeigt das Informations Display PRESS START zum beginnen des Trainings und zum Speichern des Programms an.

Drücken Sie dagegen STOP kommen Sie zum Start-Fenster.

Während des Trainings kann der Widerstand mit den UP/DOWN-Tasten jederzeit geändert werden, die Profilabbildung ändert sich dabei aber nicht, der neue Wert wird in der Informationsanzeige angezeigt.

Während des Trainings können Sie die verschiedenen Trainingsdaten durch Drücken der Display-Taste anzeigen lassen, mit dem Drücken von ENTER wechselt die Anzeige der DOT-Matrix vom Schwierigkeitslevel zur Steigungsanzeige.

Sobald das Training beendet wurde, zeigt das Display eine Zusammenfassung der Trainingsdaten für kurze Zeit an, welche aber nicht gespeichert werden.

5.3.2.3 Custom user defined programs

There are two customizable User programs that allow you to build and save your own workout. The two programs, User 1 and User 2, operate exactly the same way so there is no reason to describe them separately. You can build your own custom program by following the instructions below or you can save any other preset program you complete as a custom program. Both programs allow you to further personalize it by adding your name.

Press the User 1 or User 2 key. The Message Center will show a welcome message. If you had previously saved a program the message will contain your name. Then press the Enter key to begin programming.

When you press Enter, the Message Center will show "Name - A", if there is no name saved. If the name "David" had been previously saved the Message Center will show "Name - David" and the D will be blinking. If there is a name saved you can change it or you may press the Stop key to keep the name and continue to the next step. If you want to enter a name use the Up and/or the Down key to change the first letter then press Enter to save the first letter and continue to the next letter. When you have finished entering the name press the Stop key to save the name and continue to the next step.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the Level Up and Down keys, then press the Enter key to accept the new value and proceed on to the next screen.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight value using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press Enter to continue.

Next is Time. You may adjust the time and press Enter to continue.

Now the first column will be blinking and you are asked to adjust the resistance level for the first segment (SEGMENT > 1) of the workout by using the Level Up key. When you finish adjusting the first segment, or if you don`t want to change, then press Enter to continue to the next segment. The next segment will show the same workload resistance level as the previously adjusted segment. Repeat the same process as the last segment then press enter. Continue this process until all twenty segments have been set. The Message Center will then tell you to press Start to begin the exercise and to save the program.

Pressing Stop will exit to the start up screen.

If you want to increase or decrease the resistance at any time during the program, press the Level Up or Down keys on the console or above the heart rate sensor grips of the stationary handlebars.

During the User 1 or User 2 program you will be able to scroll through the data in the Message Window by pressing the Display key. Press the Enter key to switch Dot Matrix from work to incline profile.

When the program ends the Message Window will show a summary of your workout. The summary will be displayed for a short time then the console will return to the start-up display.

5.3.2.4 Pulsprogramm

ACHTUNG: Für dieses Programm sollte ein Brustgurt verwendet werden!

HR1 und HR2 funktionieren identisch, es sind nur andere Trainingsfrequenzen hinterlegt. HR1 ist für die optimale Fettverbrennung (60% des maximalen Trainingspulses) und HR2 dagegen 80% für ein Herzkreislauftraining ausgelegt. Der Computer passt den Widerstand aufgrund Ihrer Herzfrequenz so an, dass Sie immer 3-5 Schläge um Ihr Limit trainieren.

Zum Starten drücken SIe HR1 oder HR2 und bestätigen mit ENTER.

Im Anzeigefeld erscheint AGE. Sie müssen nun mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Alter eingeben und mit ENTER bestätigen.

Anschließend werden Sie zur Eingabe Ihres Gewichtes aufgefordert. Nach erfolgreicher Eingabe drücken Sie die ENTER-Taste.

Es erscheint nun „TIME“. Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben.

Sie können nun den zuvor berechneten maximalen Trainingspuls mit den UP/DOWN-Tasten ändern. Bestätigen Sie mit ENTER.

Drücken Sie die Start-Taste und Ihr Training beginnt.

Durch Drücken der ENTER-Taste können Sie die verschiedenen Information während des Trainings aufrufen

Ist das Programm zu Ende, können Sie es mit START wieder starten oder mit STOP verlassen.

5.3.2.4 Heart rate programs

Note: You must wear the heart rate transmitter strap for these programs.

Both programs operate the same, the only difference is that HR1 is set to 60% and HR2 is set to 80% of the maximum heart rate. 60% is defined for fat burning and 80% for a cardiovascular exercise. They both are programmed the same way. To start an HRC program follow the instructions below or just select the HR1 or HR2 program, then the Enter button and follow the directions in the Message Center. After selecting your heart rate target the program will attempt to keep you at or within 3-5 heart beats per minute of this value. Follow the prompts in the Message Center to maintain your selected heart rate value.

Press the HR 1 or HR 2 key then press the Enter key.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the Level Up and Down keys, then press the Enter key to accept the new value and proceed on to the next screen.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight value using the Level Up and Down keys, then press Enter to continue.

Next is Time. You may adjust the time and press Enter to continue.

Now you are asked to adjust the Heart Rate Target. This is the heart rate level you will strive to maintain during the program. Adjust the level using the Level Up and Down keys, then press Enter.

Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key.

During the HR 1 or HR 2 programs you will be able to scroll through the data in the Message Center by pressing the Enter key.

When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program.

5.3.2.5 Diagnose Software

Der Computer beinhaltet eine Diagnose Software, welche auch eine Umstellung metrischen auf englische Werte zulässt. Um in die Diagnose Software zu gelangen drücken und halten Sie START, STOP und ENTER für fünf Sekunden gleichzeitig. Das Informations Display zeigt „ALTXXXX Engineering mode“. Drücken Sie ENTER und Sie befinden sich im Diagnose Menü.

a. Tasten-Test (Überprüft alle Tasten auf Funktion)

b. LCD-Test (Überprüft das Display)

c. Funktionen (Drücken sie ENTER und navigieren sie mit den UP/DOWN-Tasten durch das Untermenü).
i: Sleep Mode (Es kann der Schlafmodus nach 20 Minuten abgeschaltet werden)
ii: Pause Mode (Ein Einschalten erlaubt eine Unterbrechung von fünf Minuten, ein abschalten löscht die Pausenfunktion)
iii: ODO Reset (Löscht die Gesamtkilometeranzeige)
iv: Units (Wechselt von metrischen zu englischen Werten)

v: Beep (Löscht den Signalton beim Drücken der Tasten)
vi: Motor Test (Führt einen Funktionstest des Motors durch)

vii: Unit Type (Zeigt verschieden Eingaben an)

viii: Incline On/Off (Steht immer auf „off“)

d. Security (Die Tasten können gegen Fremdeingabe geschützt werden, zum Entsperren drücken Sie START und ENTER gleichzeitig und halten diese für drei Sekunden gedrückt.

E: Werkseinstellungen zurücksetzen.

F Verlassen des Menüs I

Kalibrieren des Steigungsmotors: Drücken Sie die INCLINE- und START-Taste gleichzeitig und halten diese für fünf Sekunden gedrückt. Sollte das Problem weiterhin bestehen wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

5.3.2.5 Maintenance menue in the software

The console has built in maintenance/diagnostic software. The software will allow you to change the console settings from English to Metric and turn off the beeping of the speaker when a key is pressed for example. To enter the Maintenance menu (may be called Engineering mode, depending on version) press and hold down the Start, Stop and Enter keys. Keep holding the keys down for about 5 seconds and the message center will display ALTXXXX Engineering mode. Press the Enter button to access the menu below:

a. Key Test (will allow you to test all the keys to make sure they are functioning).

b. LCD Test (tests all the display functions)

c. Functions (Press Enter to access settings and Up arrow to scroll)
i: Sleep Mode (Turn on to have the console power down automatically after 20minutes of inactivity)
ii: Pause Mode (Turn on allow 5 minutes of pause, turn off to have the console pause indefinitely)
iii: ODO Reset (reset the odometer)
iv: Units (Sets the display to readout in English or Metric display measurements)
v: Beep (Turns off the speaker so no beeping sound is heard
vi: Motor Test (Press enter to run the resistance motor up and down in acontinuous loop. Display shows level setting and position sensor reading.Press stop to end test.)
vii: Unit Type (Should show E-Glide, other setting is elliptical. Switches calorie formula, HR control settings and watt tables for the different units)
viii: Incline On/Off (For E-Glide this is always off)

d. Security -Allows you to lock the keypad so no unauthorized use of the machine is allowed. When the child lock is enabled, the console will not allow the keypad to operate unless you press and hold the Start and Enter buttons for 3 seconds to unlock the console.

E. Factory Set

F. Exit - Select to exit Maintenance Menu

Incline Calibration: If there is a problem with the incline, try running the calibration. Press the Incline key and the Start key at the same time. Hold them down for 5 seconds and then press Start to begin the calibration. If the problem persists contact service department.

6. Trainingsanleitung

Durch die elliptische Bewegung ermöglicht das Elliptical ein optimales und gelenkschonendes aerobes Ausdauertraining.

Die Bewegung ist weich und fließend, eine Mischung aus Walking, Jogging und Stepping, die jedoch bei der gleichzeitigen Addition der Trainingseffizienz dieser drei Bewegungsarten eine Belastung der Gelenke und Bänder weitgehend ausschließt und damit besonders schonend für den gesamten Bewegungsapparat ist.

Das Training mit dem Elliptical ist ein ideales Bewegungs-training zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems. Das kombinierte Training mit den Armen ermöglicht gleichzeitig eine Kräftigung der Oberarm- und Schultermuskulatur.

Im Folgenden sind einige wichtige Punkte für eine korrekte Haltung und eine saubere Technik, im Hinblick auf einen optimalen Trainingserfolg, aufgeführt:

- Aufrechte Haltung, den Rumpf leicht vorgeneigt, um eine günstige Kraftwirkung im Knie zu erzielen.
- Zu Beginn des Übens zuerst ohne Festhalten am Lenker und an den Haltegriffen trainieren, um die elliptische Bewegungsform ohne Zuhilfenahme der Arme kennen zulernen. Dadurch trainiert man automatisch in der richtigen Position.
- Danach langsam die Arme hinzunehmen, um den kompletten Bewegungsablauf langsam „zu erfühlen",
- Nicht mit den Füßen „schieben". Dies erhöht die horizontale Krafteinwirkung auf die Knie, was eine verstärkte Gelenkbelastung zur Folge hat.

Besonders wichtig sind dabei die folgenden zwei Punkte:

1) Trainieren Sie nie in einer zu starken Vorlage, da hieraus ungünstige Belastungen für die gesamte untere Körperhälfte (Lendenpartie, Hüfte, Kniegelenke) resultieren.

2) Trainieren Sie nie in Rücklage, da dies eine schädliche Belastung für den Rücken (Hohlkreuzbildung) und der Kniegelenke darstellt.

6.1 Trainingsarten mit dem Elliptical

Sie können zwischen zwei verschiedenen Trainingsarten wählen:

1. Vorwärts, nur Beine: Stehen Sie auf die Trittplatten, halten Sie sich am Lenker fest und führen mit Ihren Beinen eine Vorwärtsbewegung aus, ähnlich dem Fahrradfahren. Hierbei wird die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur trainiert. Sollten Sie sich nicht sicher fühlen, dann halten sie sich am besten am Lenker fest.

6. Training manual

In virtue of the elliptical movement the elliptical trainer makes optimum, aerobic endurance training that is gentle on the joints possible.

The motion is gentle and fluent, a mixture of walking, jogging and stepping, which largely eliminates stressing of the joints and tendons with the simultaneous addition of the training efficiency of these three forms of movement and thus is particularly gentle on the entire locomotion system.

Training with the elliptical trainer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system. Combined training with the arms makes it possible to simultaneously strengthen the upper arm and shoulder musculature.

In the following, several important points are provided for correct posture and clean technique, with regard to optimum training outcome.

- Erect posture, the torso inclined slightly forward, in order to achieve a favorable power action in the knees.
- At the start of exercising, train without holding on to the handlebar and the handles, in order to become familiar with the elliptical form of movement without the aid of the arms. When this is done, you automatically train in the correct position.
- Then gradually involve the arms, in order to „feel" the complete course of the motion.
- Do not lean on the arm rails and do not „push" with the feet. The latter movement increases the horizontal force effect on the knees, which results in increased stressing of the joint.

When this is done the following two points are particularly important:

1) Never train in an excessive forward position, because when this is done adverse stresses result on the entire lower half of the body (loins, hips, knee joints)

2) Never train in a rearward position, because this represents a detrimental load on the back (hollow back formation) and on the knee joints.

6.1 Ways of training with an Elliptical

You have the option of choosing from two different training types:

1. Forward, legs only: Stand on the steps, hold the handlebar firmly and describe a forward movement with your legs, similar to riding a bike. When doing this the leg, buttocks and abdominal musculatures are trained. If you do not feel sure, then it is best to firmly grip the handlebar.

2. Vorwärts, Beine und Oberkörper:
Stellen Sie sich auf die Trittplatten, halten Sie sich an den Haltegriffen fest und beginnen vor sichtig Ihre Beine vorwärts zu bewegen. Für das Oberkörpertraining können Sie nun, die Beinmuskulatur unterstützend, die beweglichen Arme abwechselnd zu sich ziehen und wegdrücken. Die Intensität des entsprechenden Muskeltrainings bestimmen Sie, indem Sie entweder stärker die Beinmuskulatur oder die Oberkörpermuskulatur beanspruchen. Bei diesem Training ist es zu jeder Zeit wichtig, Kontrolle über den Gleichgewichtszustand zu wahren. Hierbei wird zusätzlich durch das Heranziehen der beweglichen Arme der Rücken und durch das Wegdrücken die Brust- und Oberarmmuskulatur trainiert.

Oben aufgeführte Übungen können Sie zur Trainingserweiterung auch mit Rückwärtsbewegungen ausführen.

6.2 Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!

6.2.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

6.2.2 Trainingsinstensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

2. Forwards, legs and upper body: Stand on the steps, grasp the handles firmly and cautiously start to move your legs forward. For upper body training, supporting the leg musculature and using the arms, you can now alternatingly pull them towards you or push them away from you. You determine the intensity of the respective muscle training, by either working the leg mus culature or the upper body musculature harder. In this training it is always important to have control over balance. When this is done, by pul ling the movable arms towards you the back is trained; by pushing them away from you the chest musculature is trained. Drawing in the arms supports straightening of the back, which is very important for persons, who spend a lot of time sitting at the computer.

To expand your training, you can also do the exercises listed above using reverse movements.

6.2 Training notes

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

6.2.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

6.2.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

6.2.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen.
Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt. Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren. In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet. Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen. In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

6.2.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

6.2.3 Heartrate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range. Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse). In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.
If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram). In these cases, training must be configured according to individual experience.
If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

6.2.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.

- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.

- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes" Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.

- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone" erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger.

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:
220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls
Untergrenze: (220 - Alter) x 0,70
Obergrenze: (220 - Alter) x 0,85

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.

- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.

- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good" training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.

- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone"; that is, the organism is capable of higher performance.

Calculation of the training / working pulse:
220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse
Lower limit: (220 - age) x 0.70
Upper limit: (220 - age) x 0.85

6.2.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:
5 bis 10 Minuten langsames Bewegen mit steigender Intensität.

Training:
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität.

Abkühlen:
5 bis 10 Minuten langsameres Bewegen, Reduzierung der Intensität und Geschwindigkeit.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung
auftreten.

Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

6.2.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:
5 to 10 minutes of slow exercise with increasing of the itensity.

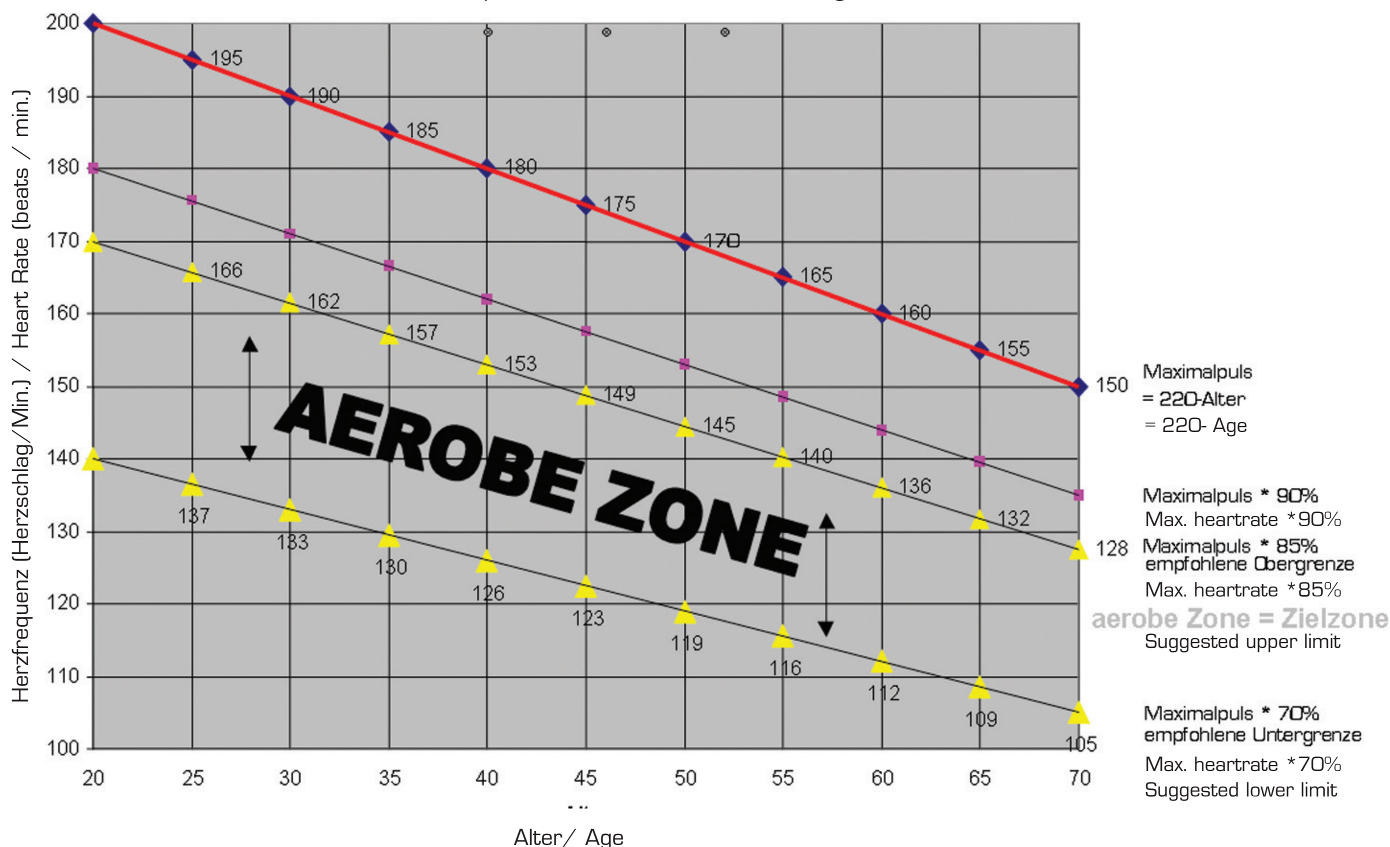
Training:
15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

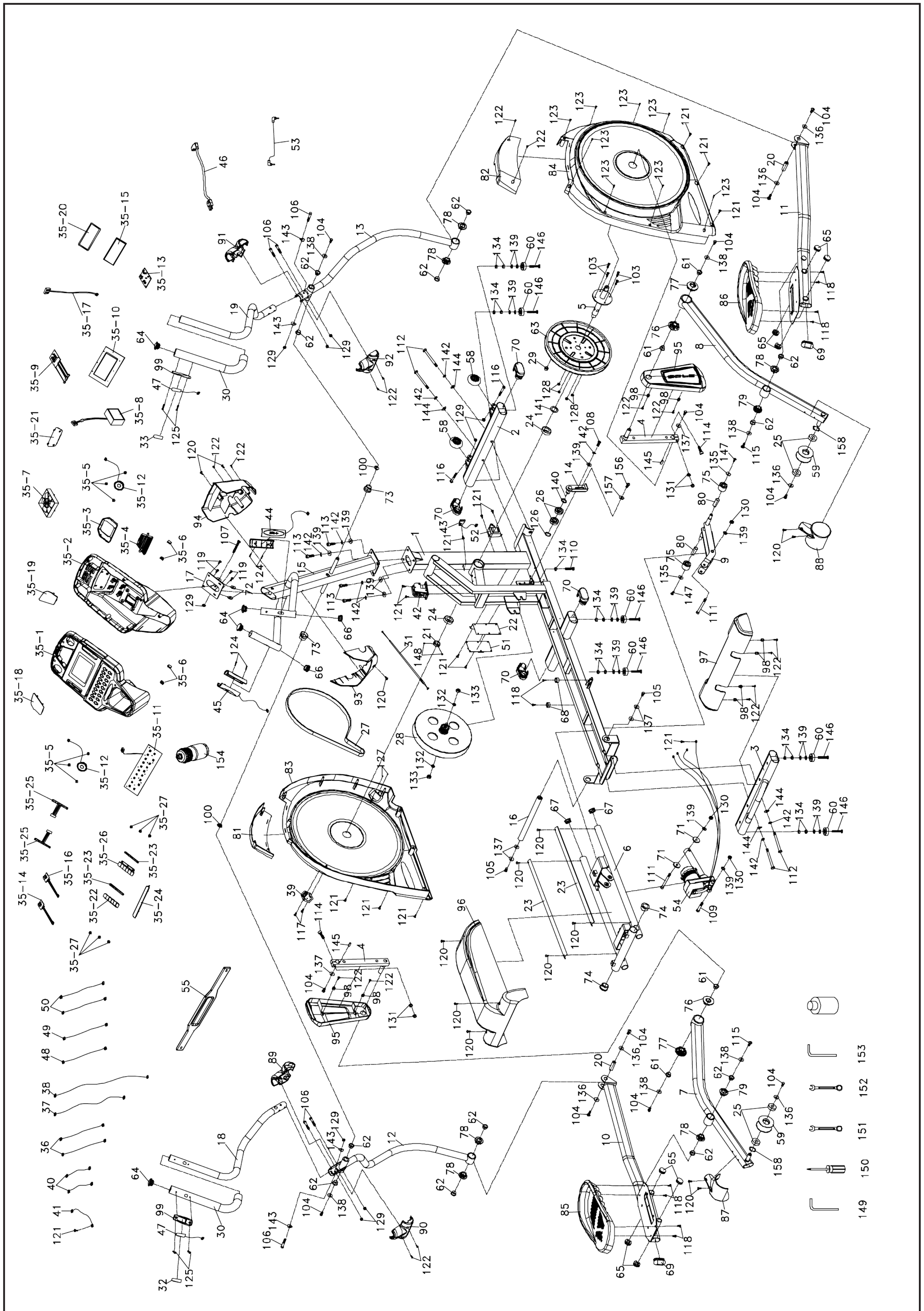
Cool-down:
5 to 10 minutes of slow exercise with reducing the itensity and speed.

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activa ted, then the body's fat is the main source of energy.





8. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
3217-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-3	Standfuß, hinten	Reat stabilizer		1
-4	Kurbel	Crank		2
-5	Antriebsachse	Axle		1
-6	Hinterer Rahmen	Rear rail		1
-7	Verbindungsarm, links	Pedal arm, left side		1
-8	Verbindungsarm, rechts	Pedal arm, right side		1
-9	Steigungseinheit	Incline device		1
-10	Pedalarm, links	Left pedal arm		1
-11	Pedalarm, rechts	Right pedal arm		1
-12	Beweglicher Arm, links unten	Lower left movable handlebar		1
-13	Beweglicher Arm, rechts unten	Lower right movable handlebar		1
-14	Riemenspanner	Idler wheel assembly		1
-15	Lenkerstützrohr	Handlebar		1
-16	Schaft	Shaft		1
-17	Computerhalterung	Computer bracket		1
-18	Beweglicher linker Arm, oben	Upper movable handlebar, left side		1
-19	Beweglicher rechter Arm, oben	Upper movable handlebar, right side		1
-20	Bolzen	Shaft		2
-21	Stopper	Axle stoper		1
-22	Platte für Platine	PCB back plate		1
-23	Aluminium Laufschiene	Alloy rail		2
-24*	Kugellager	Ball bearing	6005	2
-25*	Kugellager	Ball bearing	6003	4
-26*	Kugellager	Ball bearing	6203	2
-27*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-28	Schwungrad	Flywheel		1
-29	Magnet	Magnet		1
-30*	Schaumstoff für oberen beweglichen Griff	Foam for upper movable handlebar		2
-31	Seilzug	Steel cable		1
-32	Label Steigung für Handgriff	Handgrip incline label		1
-33	Label Widerstand für Handgriff	Handgrip resistance label		1
-34	Wird nicht benötigt	No needed		0
-35	Computer	Computer		1
-36	Controller Verbindungskabel (rot)	Controller connection wire (red)		2
-37	Computerkabel, oben	Upper computer cable	750mm	1
-38	Computerkabel, unten	Lower computer cable	1350mm	1
-39	Netzschalter	AC module		1
-40	Verbindungskabel (weiß)	Connection cable (white)	80mm	2
-41	Massekabel	Ground wire	200mm	1
-42	Verstellmotor	Gear motor		1
-43	Magnetschalter	Reed switch	300mm	1
-44	Handpulssensor mit Kabel (weiß)	Hand pulse sensor with cable (white)	850mm	1
-45	Handpulssensor mit Kabel (rot)	Hand pulse sensor with cable (red)	850mm	1
-46	Netzkabel	Power cord		1
-47	Widerstandsverstellung für Griff	Handgrip resistance button		2
-48	Handpuls und Widerstandskabel, oben	Upper hand pulse and resistance cable		1
-49	Griffkabel oben	Upper handle wire cable, incline	450mm	1
-50	Griffkabel unten	Lower handle wire cable, incline	900mm	2
-51	PCB für Steigungseinheit	Incline controller		1
-52	Netzgerät für steigungsmotor	Incline adapter		1
-53	Audio Kabel	Audio cable	400mm	1
-54*	Steigungsmotor	Incline motor		1
-55-57	Wird nicht benötigt	No needed		0
-58	Transportrolle	Transportation wheel		2
-59*	Laufrolle	Roller		2
-60	Gummifuß	Rubber foot		6
-61	Buchse	Bushing	WFM-1719-12	4
-62	Buchse	Bushing	J4FM-1719-09	12
-63	Antriebsrad	Drive pulley		1
-64	Kunststoffkappe	Plug	Ø32x2.0	4
-65	Kunststoffkappe	Plug	Ø25.4x2.0	8
-66	Kunststoffkappe	Plug	Ø32x1.8	2
-67	Kunststoffkappe	Plug	Ø32x2.5	2
-68	Gummifuß	Rubber foot pad		2
-69	Kunststoffkappe, oval	Oval endcap	30x60mm	2

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
-70	Kunststoffkappe, oval	Oval endcap	40x80	4
-71	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø3/8"xØ35x5.0	2
-72	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø5/16"xØ25x3.0	2
-73	Buchse	Bushing		2
-74	Buchse	Bushing	Ø38xØ34xØ26x4.0	2
-75	Rolle für Steigungseinheit	Roller for incline system		2
-76	Gleitbuchse	Bushing	Ø56x Ø19x15	2
-77	Gleitbuchse	Bushing	Ø56x Ø19x15	2
-78	Gleitbuchse	Bushing	Ø42x Ø19x15	6
-79	Gleitbuchse	Bushing	Ø42x Ø19x15	2
-80	PVC Buchse	PVC bushing		2
-81	Lenkerstützrohrabdeckung, links	Left console mast cover		1
-82	Lenkerstützrohrabdeckung, rechts	Right console mast cover		1
-83	Gehäuse, links	Housing left side		1
-84	Gehäuse, rechts	Housing ride side		1
-85	Tritplatte, links	Left pedal		1
-86	Tritplatte, rechts	Right pedal		1
-87	Abdeckung für Laufrolle, links	Left cover for roller		1
-88	Abdeckung für Laufrolle, rechts	Right cover for roller		1
-89	Vordere li. Abdeckung des bewegl. Armes	Front left handle bar cover		1
-90	Hintere li. Abdeckung des bewegl. Armes	Rear left handle bar cover		1
-91	Vordere re. Abdeckung des bewegl. Armes	Front right handle bar cover		1
-92	Hintere re. Abdeckung des bewegl. Armes	Rear right handle bar cover		1
-93	Abdeckung, vorne	Front console chin cover		1
-94	Abdeckung, hinten	Rear console chin cover		1
-95	Abdeckung Kurbel	Crank cover		2
-96	Abdeckung für Steigungseinheit	Incline cover		1
-97	Abdeckung Standfuß, hinten	Rear bar cover		1
-98	Kunststoffkappe	Endcap stopper		8
-99	Halterung für Verstellung am Griff	Handle switch bracket		2
-100	Kunststoffkappe	Switch wire cap		2
-101	Wird nicht benötigt	No needed		0
-102	Wird nicht benötigt	No needed		0
-103	Sechskantschraube	Hex head screw	1/4"x3/4"	4
-104	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x15	12
-105	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x25	2
-106	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x1-3/4"	6
-107	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x2-1/2"	1
-108	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8""x1"	1
-109	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"x1-1/2"	1
-110	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"x1-1/2"	1
-111	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"x2-1/2"	2
-112	Innensechskantschraube	Allen bolt	M3/8"x3-3/4"	4
-113	Innensechskantschraube	Allen bolt	3/8"x3/4"	4
-114	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x35	2
-115	Innensechskantschraube	Allen bolt	5/16"x15	2
-116	Innensechskantschraube	Button head socket bolt	5/16"x1-3/4"	2
-117	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M4x12	2
-118	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M5x10	10
-119	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M5x10	4
-120	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M5x15	14
-121	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST5x19	15
-122	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	Ø3.5x12	16
-123	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	Ø3.5x16	8
-124	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST3x20	4
-125	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M5x20	4
-126	C-Ring	C-Ring	Ø17	1
-127	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M4	2
-128	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/4"x8	4
-129	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	9
-130	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"x7	3
-131	Mutter	Nut	M8	4
-132	Mutter	Nut	3/8"-UNF26x4	2
-133	Mutter	Nut	3/8"-UNF26x11	2
-134	Mutter	Nut	3/8"	13
-135	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/4"xØ19	2
-136	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ23x1.5	6
-137	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ35x2.0	6
-138	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.5xØ26x2.0	6
-139	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	20
-140	Unterlegscheibe	Washer	Ø17xØ23.5x1.0	1
-141	Unterlegscheibe	Washer	Ø38xØ26x1.5	1
-142	Spring Ring	Split washer	3/8"x2.0	9
-143	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø5/16"xØ23x1.5	4

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
-144	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø3/8"xØ23x2.0	4
-145	Passfeder	Woodruff key		2
-146	Innensechskantschraube	Flat head socket bolt	3/8"x1-3/4"	6
-147	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M6x10	2
-148	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M5x5	2
-149	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	M5	1
-150	Kreuzschlitzdreher	Philips screw driver		1
-151	Gabelschlüssel	Wrench	13/14mnm	1
-152	Gabelschlüssel	Wrench	12/14mm	1
-153	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	M8	1
-154	Wird nicht benötigt	No needed		0
-155	Wird nicht benötigt	No needed		0
-156	Innensechskantschraube	Button head socket bolt	5/16"x1/2"	1
-157	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ18x1.5	1
-158	Unterlegscheibe	Washer	Ø17	2

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Bei einem Schadensfall reichen Sie bitte eine Kopie ihres Kaufbeleges ein.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte **Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste** bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488 -62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis **Donnerstag** von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de



An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.:3217 Sole XTR
Serien Nr.:

Ort: .... Datum: ....

Ersatzteilbestellung
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: .... Gekauft bei Firma: ....

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer: ....
(Name, Vorname) ....
(Strasse, Hausnr.) ....
(PLZ, Wohnort) ....
(Telefon, Fax) ....
(E-Mail-Adresse) ....

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse) ....
(Firma) ....
(Ansprechpartner) ....
(Strasse, Hausnr.) ....
(PLZ, Wohnort) ....
(Telefon, Fax) ....
(E-Mail-Adresse)